

La vaca que lloraba y otros cuentos budistas acerca de la felicidad

Ajahn Brahm
Kairos 288 páginas
15 €

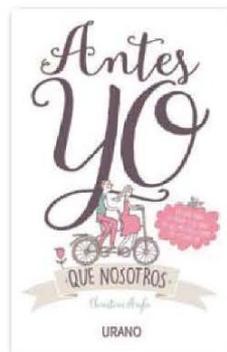
Durante sus viajes y su labor como monje budista en los últimos 30 años, Ajahn Brahm ha reunido una gran cantidad de historias conmovedoras, divertidas y profundas. Si bien la filosofía tradicional budista se encuentra en el corazón de esta escogida selección, estos relatos están escritos al modo de parábolas alegres, hábilmente diseñadas para que nos embarquemos en una exploración más profunda de temas como el mindfulness, el sufrimiento, el perdón, la esperanza, la sabiduría o el amor incondicional. Narradas con ocurrencia y buen humor, muestran destellos de compasión en las vidas de la gente común.



Cuando era invisible

Martin Pistorius
Urano 255 páginas
19 €

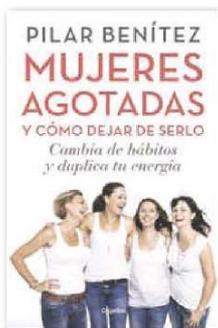
Martin Pistorius fue un niño normal hasta que cumplió 12 años y contrajo una extraña infección, que le hizo ir perdiendo su movilidad hasta tal punto que quedó totalmente inmóvil. Los médicos pensaron que la enfermedad también le había afectado al cerebro y a su capacidad de discernir. Una enfermera intuyó que Martin entendía todo lo que sucedía y comenzó a intentar comunicarse con él, lo que fue logrando. Poco a poco fue recuperándose hasta tener una vida casi normal. Lo más impresionante de todo es el buen humor que tiene y que se plasma en su libro.



Antes yo que nosotros: la guía para el amor y la vida de las mujeres

Christine Arylo
Urano 255 páginas
14 €

Ha llegado el momento de preguntarnos quiénes somos y qué queremos en realidad. De decir adiós a las relaciones que nos consumen. De amarnos de verdad. En el tono fresco y positivo de una buena amiga, Christine Arylo defiende que todas las mujeres pueden disfrutar del amor que ansían y merecen. Partiendo de su propia experiencia, ofrece las reflexiones y herramientas que toda mujer necesita para acoger sin restricciones a su mejor compañera: ella misma. Y, desde esta sólida base, encontrar un tú con el que crear un nosotros auténtico, sano y fabuloso en todos los sentidos.



Mujeres agotadas y cómo dejar de serlo

Pilar Benítez
Grijalbo
256 páginas
16,90 €

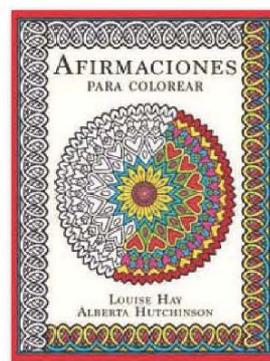
Es un hecho: cuando nos reunimos varias mujeres el tema de conversación siempre es el mismo: «Estamos agotadas». ¿Qué nos pasa? Las mujeres asumimos múltiples responsabilidades y acabamos quedándonos sin energía para nosotras mismas y, en el peor de los casos, con la salud dañada. En este libro se nos propone que encontremos nuestro centro y equilibrio. A partir de sus talleres, conferencias y de su experiencia personal en la consulta del Dr. Jorge Pérez-Calvo, la autora nos facilita claves para alimentarnos bien y cuidarnos y para que conectemos con nuestro centro tanto a nivel físico como intelectual.



Lo que la tortuga dice

Donna Denomme
Urano
155 páginas
12 €

Rebosante de inspiración, humor y sabiduría, este es un libro para dejar de buscar las respuestas fuera y empezar a invertir en la relación más importante: la que cada cual mantiene consigo mismo. Es un faro en el camino a casa, un libro para reconectar con el propio ser, allí donde residen el solaz, el consuelo y el conocimiento. Para descubrir qué actividades nos cargan las pilas, cuáles son nuestros valores y objetivos. Para transformar las malas experiencias en oportunidades y acoger la aventura de la vida. Para reconocer los propios dones y mostrar al mundo nuestro verdadero ser.



Afirmaciones: libro para colorear

Louise L. Hay; Alberta Hutchinson
Urano
200 páginas
13,95 €

Primer libro para colorear de la aclamada autora Louise L. Hay, centrado en una de las principales ideas del conjunto de su obra: las afirmaciones. Trabajar la creatividad se considera una poderosa forma de expresar nuestras emociones y expandir nuestra mente. Alberta Hutchinson es una ilustradora, diseñadora y autora de numerosos libros para colorear de gran éxito, especialmente de mandalas. Ahora, en este primer libro para colorear, la autora combina el poder transformador de las afirmaciones con los sorprendentes efectos positivos de la creatividad.